

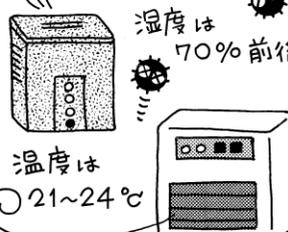
# ほけんだより 12月号

令和6年12月3日  
 新宿区立落合第四小学校  
 校長 中里 満晴  
 養護教諭 白山 里恵

先週は、学年の良さが溢れる素敵な学芸会を見せてくれて、ありがとうございました。みなさんの表情を見て、たくさん練習してきた成果を出し切れたんだと、見ているわたしもうれしくなりました。

さて、もうすぐみなさんお待ちかねの冬休みがやってきます。クリスマスにお正月、楽しいイベントがたくさんあります。もう、ワクワクですね。一方で、夜更かしをしたり、食べ過ぎてしまったりと生活習慣が乱れがちな期間でもあります。休み中も規則正しい生活リズムを意識して、健康で楽しい冬休みを過ごしましょう。

## かぜ ひきはじめの注意

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ。温かくして ゆっくり休もう。</p>           | <p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり!</p>  | <p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>湿度は70%前後</p> <p>温度は21~24℃</p>  |
| <p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き<br/>         こんな症状のときはインフルエンザかも!? 治療を受けましょう。</p>  |   |   |

### 今月の保健目標 部屋の喚起をしよう



寒くなってくると、窓を開けて換気をするのが嫌になってしまいますね。しかし、部屋を閉め切っていると、空気が乾燥して、二酸化炭素が増えます。そうすると、かぜなどの原因となるウィルスの活動が活発になってしまいます。適度な換気を心がけましょう。

感染症の流行する季節になりました。落合第四小学校では、10月~11月上旬にかけて、マイコプラズマ感染症やりんご病になりましたという報告が複数ありました。現在は、心配されているインフルエンザやコロナは流行っていません。

しかし、予防していても感染してしまうことがあるので、今後も注意が必要です。給食準備の前やみんなで活動した後、トイレをした後は、石鹸をつけて手を洗いましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチで、手を拭きましょう。



#### 【保護者の皆様へ】

##### 朝の健康観察のお願い

- 朝すっきり起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 発熱している

お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、無理をさせず、ゆっくりお休みすることも大切です。朝の健康観察をお願いします。

##### 学校保健委員会について

延期していましたが、今年度の学校保健委員会は、R7年1月16日(木)に開催することになりました。詳細、参加希望調査については、すぐ一にて配信予定です。ご確認ください。

#### 換気のポイント 空気の流れをつくること

- 常に換気をするように心がけ、「2か所」を「対角線」上に同時に開けると良いです。
- 常に換気をするのが難しいときは、30分に1回は換気をしましょう。